

## ЧЕКИШ ВА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШДА МОТИВАЦИОН АЛГОРИТМ ТУЗИШ

*Amirova Lobar Qodirjon qizi*  
*Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi*  
*Jamoat salomatligi texnikumi*

**Аннотация:** Маколада чекишнинг зарари ва бу зарарли одатнинг олдини олиш ҳамда кашанданинг чекишдан осон, бутун умрга озод булиши учун энгиллик яратадиган тавсиялар берилган.

**Аннотация:** В статье пишется о вреде курения и даны рекомендации для быстрого и легкого избавления от вредной привычки на всю жизнь.

**Annotation:** The article writes about the dangers of smoking and gives recommendations for quick and easy getting rid of a bad habit for life.

**Kalit so'zlar:** Yomon odatlar, chekish, sog'liq, motivatsiya, ko'nikma, ma'lumot, xalq-atvor.

**Ключевые слова:** Вредные привычки, курение, здоровье, мотивация, навык, информация, поведение.

**Keywords:** Bad habits, smoking, health, motivation, skill, information, behavior.

Тамаки таркибидаги никотин ўзига қарам килади. Тамаки истеъмол қилиш юрак-қон томир ва нафас олиш йўллари касалликлари, 20 дан ортиқ турли хил саратон турлари ва бошқа кўплаб ногиронликга олиб келувчи касалликларнинг ривожланишининг асосий хавф омилларидан биридир.

Зарарли одатлардан холис булиш жуда қийин, бунга ирода, кучли хошиш ва мотивация зарур булади.

Мотивацион алгоритм → Маълумот → Мотивация → Ишontiриш  
→ Билим шаклланиши → Кўникма хосил бўлиши → Хулқ  
шаклланиши → Ҳаёт тарзи шаклланиши.

**БИРИНЧИ БОСҚИЧ – МАЪЛУМОТ БЕРИШ ЎЗ САЛОМАТЛИГИГА  
МАСЪУЛИЯТЛИ БЎЛИШ- ЧЕКИШНИ ТАШЛАШ.**

«Хавф омиллардан бири тамаки чекиш – одам хулқ -атворидаги ўта зарарли одат бўлиб, ички аъзолар ва тизимларда касалликларнинг ривожланишида етакчи омиллардан биридир ва эрта ўлимнинг асосий, бироқ олдини олса бўладиган сабабчиси ҳисобланади. Сигаретларда зарарли кимёвий бирикмалар мавжуд бўлиб, шулардан энг асосийси никотин, ис гази, аммиак, смола (қурум), полоний (радиоизотоп модда)лар ҳисобланади.

Чекиш инсониятга зарар келтирувчи, ҳатто уруш давридан ҳам кўпроқ одамларнинг ҳаётига зомин бўладиган иллатдир (дунё бўйича 1 йилда 5 млн. атрофида ўлим).

### ИККИНЧИ БОСҚИЧ – МОТИВАЦИЯ БУ МЕНГА НИМА БЕРАДИ?

- Пульс ва қон босимингиз нормага келади.
- Инфаркт бўлиш хавфи камаяди.
- Таъм билиш, ҳид сезиш меъёрга келади.
- 2 ҳафтадан кейин ўпка, нафас йўлларида қон айланиши меъёрга келади.
- ЎСОК (ўпканинг сурункали обструктив касалликлари), рақ касалликларидан ўлиш хавфи камаяди.

### БУ МЕНГА НИМА БЕРАДИ?

- 19 йилга узоқроқ умр кўриш.
- Никотинга қарамликдан ҳалос бўлиш.
- Атрофдагиларнинг соғлигини яхшилаш.
- Пулни иқтисод қилиш.
- Ўзимни яхши ҳис этиш (нафас олишнинг енгиллаши, йўталдан ҳалос бўлиш).
- Ҳаёт сифатининг яхшиланиши, умрнинг узайиши.
- Ташқи кўринишнинг яхшиланиши (тери, тишлар).
- Соғлом болаларнинг дунёга келиши.
- Репродуктив ва сексуал саломатликнинг яхшиланиши.

### УЧИНЧИ БОСҚИЧ – ИШОНТИРИШ НИМА ХАЛАҚИТ БЕРАДИ?

- Иродасизлик.
- 3-4соатдан кейин пайдо бўладиган чекиш хумори.
- Асабийлик, уйқусизлик, дискомфорт.
- Дикқатнинг бузилиши (маълум вақтдан кейин ўтиб кетади).
- Атрофдаги чекувчи дўстлар.
- Чекувчи ота – оналар, яқин қариндошлар.

### ТЎРТИНЧИ БОСҚИЧ – БИЛИМ НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

- Энг аввало, одамнинг ўзи чекишдан воз кечишга қатъий қарор қилиши керак, энг асосийси хоҳиши бўлиши керак. Агар ким сигаретдан воз кечмоқчи бўлса унда чекишни бирданига ва бир умрга ташлаш лозим.
- Агар уддасидан чиқа олмаса, қуйидаги дастурлар ва тавсиялардан фойдаланиши мумкин.

1- қадам: ўзингдан сўра, чекишни ташлаш учун қанчалик жиддий қарор қабул қилдинг ва сўз бердинг.

2- қадам: чекишга сабаб бўлувчи омилларни аниқлаш: одамлар кўпинча уйда, ишда ва жамиятдаги стресс вазиятларни чекишга сабаб қилиб кўрсатишади. Ўйлаб кўр, ҳаёт стресслардан иборат, уларни чекмасдан туриб ҳам баргараф этиш мумкинми?

3- қадам: чекишга қарши курашни бошлаш, чекишни камайтириш ёки бутунлай воз кечиш бўйича берилган тавсияларга риоя қилиш, чекишга қилинган таклифларни рад этиш.

### **БЕШИНЧИ БОСҚИЧ – КЎНИКМА**

#### **ҚАНДАЙ ҚИЛИШ КЕРАК?**

Агар бирданига ташлаш қийин кечса, унда қуйидагиларга эътибор қаратинг:

Халқаро раққа қарши иттифок қуйидаги қоидаларга қатъий риоя қилишни тавсия этади, булар сигарет чекишдан қутилишга ёрдам беради:

- аввало кам сигарет чекишга ҳаракат қилиш керак, кундалик чекиладиган сигаретлар сонини ҳар куни камайтириб боринг;

- тамаки тутунини ичга тез-тез ва чуқур тортманг;

- оч қоринга ва айниқса эрталаб наҳорга чекманг

- ичга тортишлар оралиғида оғизда сигаретни ушлаб турманг;

- жисмоний машқлар пайтида ва ундан сўнг узоқ муддат чекманг;

- сигаретни охиригача чекманг, учдан бири чекилгандан сўнг ташлаб юбориш лозим, чунки айнан шу қисмида канцероген ва никотин энг кўп миқдорда тўпланади;

- пиёда юрганда айниқса, зинапоядан

кўтарилаётганда ёки тоғга чиқаётганда чекмаслик керак, чунки тамакининг заҳарлари нафас тизимининг тубига тушади;

- навбатдаги чекиш вақти келганда енгил жисмоний машқлар бажаринг.

Чекишни ташлаш бўйича тавсиялар:

- атрофдагиларга чекишни ташлашга қатъий қарор қабул қилганингиз ҳақида эълон қилинг;

- уйда, хонада, иш кабинетида чекишни эслатадиган нарсаларни йўқ қилинг (сигарет, зажигалка, кулдон);

- тоза ҳавода кўпроқ сайр қилинг, бунда ёнингизда сигарет бўлмасин;

- сигарет сотиб олганингизда пачкасига баҳосини ёзиб қўйинг ва ҳафта охирида ҳисобланг, қанча пулни тежаш мумкинлигини ўйлаб кўринг;

- чекиш оралиғини бир соат ва ундан кўп вақтга чўзиш зарур;

- сигаретни охиригача чекманг ва қолдиғини кўздан йўқотинг;

- ёнингизда сигарет олиб юрманг, блоклаб сигарет олманг;
- биргаликда чекишни ташлаш учун ёнингизга ҳамкор топинг.

Бошқаларга ҳам чекишни ташлашга ёрдам беринг;

- спиртли ичимликлардан ўзингизни тийинг чунки у чекишга тортади;
- чекиш тақиқланган жойларда кўпроқ бўлинг (театр, музей)
- бир кунда 8-10 стакан сув ичинг, кофе ичманг, хом сабзавот ва мевалардан кўпроқ истеъмол қилинг;
- 7-8 соат тўйиб ухланг, ўзингизга антистресс

### **ОЛТИНЧИ БОСҚИЧ – ХУЛҚНИНГ ШАКЛЛАНИШИ**

- Аниқ тизимга эга бўлган ҳаракатларнинг такрорланиши, орттирилган ҳаётий кўникмалар мақсадга эришишни таъминлайди.
- Бундай ҳаётий кўникмаларнинг тез-тез такрорланиб туриши хулқнинг шаклланишига олиб келади.
- Хулқ –бу жараён, маълум вақт ичида такрорланиб туриши натижасида инсоннинг шахс сифатида шаклланишига ва маънавий баркамолликка ундайди. Шу тариқа инсонда еттинчи босқич - ҳаёт тарзи шаклланиб боради.

### **Фойдаланилган адабийотлар руйхати:**

1. Иргашев Ш.Б. Валеология Опревентив тиббиётнинг асоси 2023 йил,pdf;
2. Чекишни Ташлаш-Miriam Стоппард 1986 йил;
3. Тамаки чекиш ва мия-Л. К. Семенова 1973 йил.